

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I membahas mengenai pentingnya *self-compassion* dan kecerdasan emosional pada remaja peserta didik kelas VII. Terdapat pula penelitian sebelumnya mengenai *self-compassion* dan kecerdasan emosional, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada umumnya dalam kehidupan sehari-hari disertai oleh perasaan-perasaan tertentu seperti rasa senang dan tidak senang. Perasaan-perasaan seperti ini disebut dengan emosi. Emosi ditandai oleh perilaku yang merefleksikan kondisi senang atau tidak senang seseorang yang sedang dialami. Perasaan emosi biasanya dikaitkan dengan suatu kondisi individu terhadap suatu kejadian yang datang dari luar yang menimbulkan konflik pada individu yang bersangkutan. Seseorang akan merasa bahagia jika apa yang diinginkan tercapai, begitupun sebaliknya jika seseorang tidak mendapatkan apa yang diinginkan maka merasa sedih.

Emosi menjadi isu yang menarik pada usia remaja. Masa remaja identik dengan kata “pemberontakan”, yang mana dalam istilah psikologi disebut sebagai masa *storm and stress*. Istilah pemberontakan muncul karena gejolak emosi yang terjadi pada masa remaja begitu dinamis. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi perkembangan emosi dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis (Yusuf, 2008). Meningginya emosi remaja dipengaruhi pula ketika remaja berada pada tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan pada masa kanak-kanak remaja kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi kondisi baru dan tekanan sosial.

Pada usia remaja awal, perkembangan emosi menunjukkan sifat sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Emosi dilibatkan dari berbagai aspek kehidupan remaja, mulai dari fluktuasi hormonal dari masa pubertas hingga kesedihan dan depresi remaja (Santrock, 2007). Pola emosi remaja sama dengan pola emosi kanak-kanak, perbedaan terletak pada rangsangan-rangsangan yang membangkitkan emosi dan khususnya pada

pengendalian individu terhadap ungkapan emosi remaja (Hurlock, 1997). Seringkali remaja menganggap tidak ada yang dapat memahami mereka. Persepsi ini dapat menghantarkan remaja pada rasa kesepian, kecemasan, isolasi, dan depresi.

Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya akan rentan mengalami depresi, kemarahan, dan dapat memicu munculnya berbagai masalah lainnya. Beberapa fakta menunjukkan banyak remaja yang tidak cerdas secara emosional dan mudah terpengaruh hal-hal negatif. Hasil penelitian Widanti (2004) menunjukkan bahwa sebanyak 36% remaja melakukan kenakalan yang bersifat umum dan sebanyak 39,5% remaja melakukan kenakalan bersifat kriminal. Penggunaan narkoba yang diperkirakan mencapai 1,5 juta orang, sebagian besar diantaranya dilakukan oleh remaja, mulai dari rentang usia 13-17 tahun (Klinikpria, 2004). Selama Januari – Juni tahun 2012, Komisi Perlindungan Anak menerima 20 kasus percobaan bunuh diri dan dari jumlah itu sekitar 80% adalah anak usia 13-17 tahun, 13 orang diantaranya meninggal (Silalahi, 2012). Keadaan tersebut menunjukkan seberapa pentingnya kecerdasan emosi bagi remaja. Individu yang cerdas secara emosi, maka dapat mengelola emosi, mengendalikan perasaan, serta menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengarahkan pemikiran dan tindakan sehingga tidak akan merasa kecewa, khawatir hingga depresi (Salovey & Mayer, 1997).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenal emosi diri, mengendalikan emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan dengan oranglain. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan terbesar yakni 80% bila dibandingkan dengan kecerdasan intelektual yang menyumbang sebesar 20% dari faktor keberhasilan seseorang (Goleman, 2007). Remaja yang belum memiliki kecerdasan emosi akan mudah terpengaruh, mudah marah, mudah putus asa, dan sulit mengambil keputusan, sedangkan individu yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu memahami dan memotivasi diri sendiri, serta menuntun tingkah laku agar dapat terhindar dari kenakalan remaja.

Self-compassion, di sisi lain, telah terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi seseorang, mengurangi kecemasan, depresi,

berpengaruh pada kebijaksanaan, dan kecerdasan emosional (Neff, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Teleb & Al Awamleh (2013) menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dan signifikan dengan kecerdasan emosi. Neff (2009) bahwa *self-compassion* berhubungan dengan aspek kecerdasan emosi yaitu kemampuan mengatasi emosi yang lebih besar, memahami perasaan dan kemampuan untuk memperbaiki emosi yang negatif. *Self-compassion* juga dapat dilihat sebagai strategi regulasi emosi, dimana perasaan menyakitkan tidak dihindari tetapi dihadapi secara sadar dengan kebaikan, pemahaman dan rasa kemanusiaan (Neff, 2003), dengan demikian emosi negatif dapat diubah menjadi keadaan atau emosi positif.

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang berarti belas kasih, rasa kasih sayang yang dirasakan apabila melihat menderita, yang membuat kita cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu, kepedulian, dan memahami. *Self-compassion* merupakan hal yang sama dengan *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan kepada diri sendiri. Neff (2012) membagi *self-compassion* menjadi tiga komponen, yaitu *self-kindness* (bersikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran). Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi, akan lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya, selain itu dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosional (Neff, 2007).

Kemampuan *self-compassion* pada individu akan mempengaruhi tinggi rendahnya kemampuan kecerdasan emosi sehingga dibutuhkan kemampuan *self-compassion* yang tinggi agar remaja mampu mengatasi berbagai permasalahan, kesulitan dan tekanan yang dihadapi baik dari internal maupun eksternal. Salah satu upaya sekolah dalam mengembangkan potensi peserta didik dengan meningkatkan kecerdasan emosional. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional yaitu *self-compassion*. Sekolah diharapkan menjadi tempat peserta didik untuk mengembangkan potensinya dan membantu mereduksi permasalahan yang sedang dialami dengan memanfaatkan peran guru BK di sekolah. Bimbingan dan konseling perkembangan (*Developmental Guidance and*

Counseling) atau bimbingan konseling komprehensif (*Comprehensive Guidance and Counseling*) didasarkan pada upaya pencapaian tugas perkembangan, pengembangan potensi, dan pengetasan masalah-masalah peserta didik. Bimbingan dan konseling komprehensif merupakan fasilitas untuk menjadikan peserta didik berkembang secara optimal dan memahami dirinya.

Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustaka, maka penelitian merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut, “Apakah ada hubungan positif antara *self compassion* dan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?”

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah Penelitian

Peserta didik memungkinkan mengalami kegagalan, ketidaksempurnaan, dan kesulitan dalam hidup yang dapat mengganggu proses perkembangan. Permasalahan-permasalahan yang muncul pada remaja dapat disebabkan belum ajegnya keterampilan dalam menyikapi situasi sulit seperti kegagalan, kesulitan ataupun ketidak sempurnaan.

Self-compassion merupakan salah satu faktor kepribadian yang terbukti berhubungan positif dengan kepuasan hidup. *Self-compassion* adalah suatu pemahaman kepada diri sendiri tanpa adanya kritik pada masa sulit, seperti kesedihan, kegagalan, ketidaksempurnaan diri, penderitaan, tantangan hidup dengan memandang hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup sebagai manusia pada umumnya. *Self-compassion* juga merupakan cara penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan dalam hidup, memupuk pikiran positif seperti kebahagiaan dan *optimism*, memungkinkan untuk kesejahteraan (*well being*) dan kemajuan (Neff, 2003).

Hurlock (1980) menyatakan kematang emosi individu dilihat dari tidak “meledak” emosinya di hadapan orang lain, melainkan menunggu tempat dan saat yang tepat untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang dapat diterima. Individu akan menilai dengan kritis suatu situasi sebelum bereaksi secara emosional, maka dengan kata lain individu akan berpikir panjang terlebih dahulu dari sebuah tindakan. Perilaku tersebut tidak hanya didapat dengan tingginya kecerdasan intelektual, namun harus juga keterampilan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan non-kognitif, keterampilan, dan

kompetensi yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan lingkungan dan tekanan (Bar-On, 1997).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara tidak terstruktur dengan guru BK di salah satu MTs di Kota Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, didapati beberapa fenomena yang ada permasalahan peserta didik yang berasal dari keluarga, termasuk pada keluarga disfungsiional, rata-rata peserta didik berada pada status ekonomi menengah-kebawah, dan peserta didik mengikuti program mondok/ pesantren sehingga menjalani kegiatan dengan kondisi jauh dari orang tua. Beberapa fenomena tersebut menggambarkan masa-masa sulit yang harus dialami dan dihadapi peserta didik.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

- 1.2.1 Seperti apa gambaran umum *self-compassion* peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?
- 1.2.2 Seperti apa gambaran umum kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?
- 1.2.3 Seperti apa profil *self-compassion* dan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 berdasarkan variabel jenis kelamin?
- 1.2.4 Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII di MTs Al-Inayah Bandung sebagai berikut.

- 1.3.1 Mendeskripsikan *self-compassion* peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

- 1.3.2 Mendeskripsikan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.
- 1.3.3 Mendeskripsikan *self-compassion* dan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.
- 1.3.4 Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII MTs. Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dapat mengembangkan kajian ilmu pengetahuan berkaitan dengan hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional. Pembahasan mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional dinilai penting karena menjadi hal yang mendasar dalam kehidupan individu terutama bagi siswa remaja. Topik tentang *self-compassion* dan kecerdasan emosional merupakan dua aspek fundamental dalam keilmuan bimbingan dan konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut.

- a. Memberikan masukan kepada guru bimbingan dan konseling atau konselor terkait kontribusi *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional, sehingga dapat menciptakan upaya positif untuk mengembangkan *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada peserta didik.
- b. Sebagai dasar pengembangan program pelatihan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam mengembangkan *self-compassion* dengan kecerdasan emosional peserta didik.